



21世纪全国高等院校艺术素质教育

21 SHIJI QUANGUO GAODENG YUANXIAO YISHU SUZHI JIAOYU

[规划教材] GUIHUA JIAOCAI

美容与化妆



王 嫦◎主编



西南交通大学出版社

[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

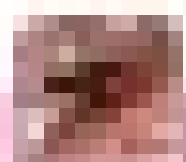


中国美术学院美术考级教材
素描分册

美容化妆



中国美术学院美术考级教材



素描分册



中国美术学院美术考级教材
素描分册



21世纪全国高等院校艺术素质教育 21 SHIJI QUANGUO GAODENG YUANXIAO YISHU SUZHI JIAOYU
[规划教材] GUIHUA JIAOCAI

美容与化妆

主 编 王 嫦

副主编 杨国志 孙小婷 黄兰婷

参 编 蒲 实 屈培泉 雷晓漫 余 烨

冉临春 杨 寒 何 琼

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

美容与化妆 / 王嫦主编. —成都: 西南交通大学出版社, 2013.4
21 世纪全国高等院校艺术素质教育规划教材
ISBN 978-7-5643-2272-4

I. ①美… II. ①王… III. ①美容—高等学校—教材
②化妆—高等学校—教材 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 069508 号

21 世纪全国高等院校艺术素质教育规划教材

美容与化妆

主编 王 嫦

责任编辑	吴 迪
特邀编辑	邱一平
封面设计	墨创文化
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	四川省印刷制版中心有限公司
成品尺寸	210 mm×285 mm
印 张	5
字 数	99 千字
版 次	2013 年 4 月第 1 版
印 次	2013 年 4 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-2272-4
定 价	32.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562



王 端

四川达州职业技术学院教师，2004年开始从事美容化妆课程教学工作，并潜心研究美容化妆知识，多次参加美容化妆专业培训。

担任学院公选课“美容与化妆”、“服装设计”课程主讲教师，结合课程多次担任达州市美容化妆彩绘秀活动的策划、服装设计、化妆造型指导工作。

同时从事绘画创作、插画设计、服装色彩、构成、中外美术史、美学与美育等多方面的科研教学工作。

前言

随着社会经济的发展，人们物质生活水平大幅度提高，审美能力也日趋提高。特别是媒体的迅猛发展，人们每天都接受着造型与色彩的熏陶，受着美的熏染，审美水平也在潜移默化中提高，尤其是从工业化时期进入后工业化时期，人们更多地追求视觉效果，而且现代女性在社会中越来越活跃，美影响着她们在社会中担任的不同角色，所以美容也成了女性关注的焦点。

人们审美品位的不断提高，对自身整体形象设计也有了要求。形象设计是一个很大的范围，包括多层面的内容和技艺，一般的美容美发技艺是不能够完全诠释的，我们希望学生除了学习美容美发知识和技能，还需要进一步了解整体造型的概念。本书介绍的关于皮肤的保养、化妆品的选择、面部的矫正化妆、发型设计、服装服饰的搭配原则和技巧，对掌握整体造型有一定的帮助，希望《美容与化妆》一书的出版能有助于学生掌握化妆美容造型的技艺。

本书由达州职业技术学院艺术系开设“化妆与美容”课的王嫦、孙小婷、黄兰婷3位老师编写，杨国志老师摄影，以及专业化妆师蒲实、学生模特罗雅兰、温建文、欧丽丹、李菊、严凤均等共同努力完成，此外，还要特别感谢“和洋”婚纱影楼唐朝详先生及“花的嫁纱”婚纱影楼的大力支持。

王 嫦

2010年1月20日

目录

第一章 绪 论	001
第二章 皮肤护理	003
一、皮肤的结构	003
二、皮肤的肌理特征	005
三、皮肤肌理的改造	006
四、皮肤护理的基本程序	009
第三章 化妆色彩的运用	012
一、色彩的基本知识	012
二、化妆中的运用	014
第四章 化妆品及品牌介绍	019
第一节 化妆品	019
一、洁肤类化妆品	019
二、护肤类化妆品	019
三、彩妆品	021
第二节 化妆品品牌介绍	022
一、法国欧莱雅公司 (L'Oreal Group)	022
二、英国联合利华集团 (Unilever)	023
三、美国宝洁公司 (The Procter & Gamble, Co.)	023
四、日本资生堂 (Shiseido, Co., Ltd.)	024
五、美国雅诗兰黛公司 (Estee Lauder, Cos., Inc.)	025
六、美国雅芳公司 (Avon Products Inc.)	026
七、美国强生公司 (Johnson & Johnson)	027
八、德国威娜公司 (Wella Group)	027
九、日本花王株式会社 (Kao, Corp.)	027
十、美国露华浓公司 (Revlon, Inc.)	027

第五章 化 妆	028
第一节 化妆工具及养护	028
一、化妆工具	028
二、清洁保养	030
第二节 化妆的基本步骤	031
一、化妆的原则	031
二、化妆的基本步骤	031
第三节 局部化妆	032
一、基面化妆	032
二、眉	033
三、眼	035
四、鼻	038
五、腮红	038
六、唇	039
第四节 范例妆容讲析	041
一、生活妆	041
二、晚宴妆	042
三、新娘妆	043
四、复古妆	045
五、创意妆	050
六、彩妆表演	060
七、彩妆设计花絮	062
第六章 发型设计	064
一、头发的基本素养	064
二、头发的养护	065
三、头发的造型	066
四、发型设计艺术理念	068
五、发型与头面部结构特征的关系	071
六、发型与人体比例结构的关系	072

第一章 绪 论

美容业的历史源远流长,据记载可追溯到公元前几世纪的古埃及、希腊和中国。作为一个文明古国,我国古代医学对美容方法的研究和使用历史悠长,据有关文献记载,中国人远古时代就开始涂脂抹粉。春秋时“周郑之女,粉白墨黑”,就是用白粉敷面,黑颜色画眉。此后经汉至唐,人们尤爱打扮与美容。杨贵妃之所以能“回眸一笑百媚生,六宫粉黛无颜色”,主要还是借助和得力于“太真红玉膏”,它是历代帝妃常用的有名的美容化妆品之一。明代李时珍在《本草纲目》中记载珍珠粉涂面,令人润泽好颜色。除此之外,还归纳了抗皮肤衰老、护肤美容等中药共168味。随着科技的发展,我国的美容事业已经取得了长足进步,美容的范围越来越广泛,美容的方法也在不断完善。目前我国美容采取的措施,就是以人体形象美为理论指导,再通过药物、器械、手术等手段来维护、修复和塑造人体形态美,具体包括生活美容和医疗美容两大部分。生活美容是通过细致的皮肤护理和各式化妆及面部穴位按摩等,使人变得更年轻,更精神;医疗美容则通过整形、矫形、隆鼻、隆胸、皮肤提紧等多项手术,使人们从头到脚的每一部分达到美容效果。由于中华民族有着特殊的历史文化背景,比之西方先进国家,又有其不同特点,如气功、中医药、针灸美容法等。可见美

容是一个多学科、多功能的庞大领域。

目前,全国美容美发注册企业和机构已超过70万家,从业人员50多万人,美容消费者2亿多人。据了解,现时上海、广州的各式美容院均达上千家,可谓五步一店、十步一院了。美容院项目已发展至数十个系列。人们参与美容不仅仅是过去跟随潮流的烫发、纹眉等,而是更注重追求个性化的审美效果,将护肤养颜放在首位,体现了美容消费的进一步成熟。

我国近代的化妆品工业始于1830年,其中以谢宏业创办的扬州谢馥春日用化工厂最具代表性,后来还有1862年的杭州孔凤春化妆品作坊、1896年的香港广生,而上海牙膏厂的前身——中国化学工业则建于1911年。中华人民共和国成立后,全国一些主要的城市相继建立了化妆品厂,至1956年已经有288家。20世纪70年代末期我国实行改革开放政策以来,化妆品工业得到了迅速的发展,年增长率约15%,2005年全国注册的化妆品企业超过了4 500家,产值已超过600亿元人民币,化妆品工业的发展速度已高于国民经济GDP的增长速度,化妆品工业已经成为国民经济的重要组成部分,化妆品也已经成为人民生活的必需品。进入21世纪以来,随着精细化工、生命科学、分子生物学、高新技术的迅速发展,化妆品的科技内涵也随之提升。然而,

美容与化妆

我国目前虽然化妆品企业众多，但绝大多数都是家庭作坊式的小企业，产品的科技含量很低，产品的研发能力极低，面对着一些国外知名企业及中外合资企业产品的冲击，很多国内小企业的日子已经越来越难过了，我国化妆品企业的格局面临新一轮的变革。企业的强强联合、依赖高新技术提高产品自主研发的能力、规范生产和销售企业的行为等已经成为了今后我国化妆品工业发展的趋势。

通过对我国美容市场情况及有关资料的综合分析，可以得出这样的结论：美容行业正处于方兴未艾时期，以后仍将呈现稳中趋升的消费势头。而其特点和趋向为：

第一，天然化妆护肤品受青睐，遵循“回归大自然”的准则，更多地提炼植物和珍奇药物，不加色素的化妆品受到越来越多消费者的欢迎。因而工商企业以市场消费需求为导向，使化妆护肤品原料从化学性向天然性发展。市场逐渐被有天然成分的、具有营养、护肤、药效、延缓衰老等多功能和保健型的美容护肤佳品所占领。

第二，优胜劣汰，名牌产品脱颖而出，名优服务受欢迎。真善美品种岿然占领市场。国内现有的数十家美容美发名师名店名品，将继续受到消费者的赞誉和信赖。

第三，消费领域将出现四个“转向”：①美容从女性专有专用独领风骚，继续向男士扩展，将有平分秋色之势；②美容以青年人为主，将继续向中、老年消费领域扩展；③美容从城镇消费为主向广大农村扩展；④消费需求从盲目追求趋向理性化、目的化。

从美容业的历史、现状及发展趋势中，可以看出：经济的繁荣促进了美容业的发展，为更多的人提供了就业机会，同时也把人们引入了追求高质量生活的理想境界；帮助人们从“想美不敢

美，爱美不会美”的传统观念中解脱出来，以全新的精神状态投入工作和生活。在这种意义上也体现了一个国家的文化水准和社会风尚以及文明进步的程度。

第二章 皮肤护理

皮肤是人体的总“包装”，总保护层，也是人体最大的器官，约占体重的15%，成人的体表面积为12~20平方英尺。皮肤的化学组成包括70%的水，25%的蛋白质及2%的脂质，还有微量元素、核酸、葡糖胺聚糖、蛋白聚糖和大量其他化学物质。皮肤具有弹性，能抵抗细菌的入侵，在正常情况下可以自行重生，皮肤对压力、触摸、温度、痛痒四种基本知觉有所反应，能够调节体温、排泄汗液、分泌油脂，还有一定的吸收功能，并具有免疫反应。因此，皮肤不仅是人体的保护器官，也是人体健康美丽的重要组成部分。

一、皮肤的结构（见图2.1）

（一）表皮层

表皮层是皮上组织，它与外界接触最多，又是与化妆品关系最密切的部位，表皮虽然差不多只有普通纸那么薄，最厚处也不过0.2毫米，但

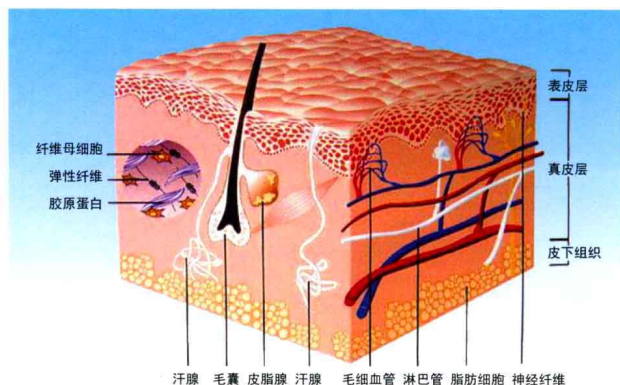


图2.1 皮肤结构图

它们都是由下面的基底层发育而成，基底层由基底细胞和黑色素细胞组成，黑色素细胞产生黑色素，基底细胞不断地进行分裂，产生新细胞。皮肤的颜色因人而异，在同一个人身体的不同部位颜色也各不相同。皮肤的颜色取决于皮肤所含黑色素的多少和血流的快慢，被太阳晒黑后的皮肤内含黑色素较多，皮肤逐渐变黑；运动后因毛细血管扩张，血流加快，皮肤会发红。

表皮是皮肤最外面的一层，平均厚度为0.2毫米，根据细胞的不同发展阶段和形态特点，由外向内可分为5层。

1. 角质层

角质层由数层角化细胞组成，含有角蛋白。它能抵抗摩擦，防止体液外渗和化学物质内侵。角蛋白吸水力较强，一般含水量不低于10%，以维持皮肤的柔润，如低于此值，皮肤则干燥，出现鳞屑或皲裂。由于部位不同，其厚度差异甚大，如眼睑、包皮、额部、腹部、肘窝等部位较薄，掌、跖部位最厚。

角质层的细胞无细胞核，若有核残存，称为角化不全。

2. 透明层

透明层由2~3层核已消失的扁平透明细胞组成，含有角母蛋白。能防止水分、电解质和化学物质的透过，故又称屏障带。此层于掌、跖部位

美容与化妆

最明显。

3. 颗粒层

颗粒层由2~4层扁平梭形细胞组成，含有大量嗜碱性透明角质颗粒。颗粒层扁平梭形细胞层数增多时，称为粒层肥厚，并常伴有角化过度；颗粒层消失，常伴有角化不全。

4. 棘细胞层

棘细胞层由4~8层多角形的棘细胞组成，由下向上渐趋扁平，细胞间借桥粒互相连接，形成所谓细胞间桥。

5. 基底层

基底层由一层排列呈栅状的圆柱细胞组成。此层细胞不断分裂（经常有3%~5%的细胞进行分裂），逐渐向上推移、角化、变形，形成表皮其他各层，最后角化脱落。基底细胞分裂后至脱落的时间，一般认为是28日，称为更替时间，其中自基底细胞分裂后到颗粒层最上层为14日，形成角质层到最后脱落为14日。基底细胞间夹杂一种来源于神经嵴的黑色素细胞（又称树枝状细胞），占整个基底细胞的4%~10%，能产生黑色素（色素颗粒），决定着皮肤颜色的深浅。朗格罕氏细胞实质上是表皮层免疫系统的前哨，抵抗异物入侵。

表皮层的状态决定了您的皮肤看上去是否“新鲜”，吸水及保湿能力如何。不过，皱纹的形成却是在更底的一层，即真皮层。

（二）真皮层

真皮层是皮肤的中间层，位于表皮与皮下组织之间，是皮肤最厚的一层，由密而坚的胶原及弹性蛋白纤维网组成。胶原与弹性蛋白均为皮肤中极其重要的蛋白质：胶原构成皮肤的结构支架，弹性蛋白决定皮肤的弹性。真皮层中最重要的细胞是成纤维细胞，用以合成胶原、弹性蛋白及其他结构分子。成纤维细胞功能正常对于整个

皮肤的健康至关重要。

1. 胶原纤维

胶原纤维为真皮的主要成分，约占95%，集合组成束状。在乳头层纤维束较细，排列紧密，走行方向不一，亦不互相交织。在网状层纤维束较粗，排列较疏松，交织成网状，与皮肤表面平行者较多。由于纤维束呈螺旋状，故有一定伸缩性。

2. 弹力纤维

弹力纤维在网状层下部较多，多盘绕在胶原纤维束下及皮肤附属器官周围。除赋予皮肤弹性外，也构成皮肤及其附属器的支架。

3. 网状纤维

网状纤维被认为是未成熟的胶原纤维，它环绕于皮肤附属器及血管周围。

4. 基 质

基质是一种无定形的、均匀的胶样物质，充塞于纤维束间及细胞间，为皮肤各种成分提供物质支持，并为物质代谢提供场所。

5. 成纤维细胞

成纤维细胞能产生胶原纤维、弹力纤维和基质。

6. 组织细胞

组织细胞是网状内皮系统的一个组成部分，具有吞噬微生物、代谢产物、色素颗粒和异物的能力，起着有效的清除作用。

7. 肥大细胞

肥大细胞存在于真皮和皮下组织中，以真皮乳头层为最多。其胞浆内的颗粒，能贮存和释放组织胺及肝素等。

真皮层中还有毛细血管（微小的血管）和淋巴管（免疫细胞的贮存处），前者主要为皮肤供给氧气及营养成分，而后者则保护皮肤不受微生物的侵袭。

另外，真皮层还有皮脂腺、汗腺、毛囊及相对少量的神经细胞和肌细胞。皮脂腺位于毛囊周围，它分泌的皮脂对于皮肤健康十分重要。皮脂是一种油性的保护性物质，使皮肤和毛发润滑并防水。若皮脂腺分泌皮脂不足，皮肤就会过于干燥并易生成皱纹（通常见于老年人）。相反，皮脂分泌过多或成分异常（一般多见于青年人），常会引起痤疮（青春痘）。

真皮是决定皮肤结构完整性、弹性及顺应性的一层，皱纹的产生与加深即在这一层中，因此，抗皱治疗只有深入到真皮层才可能有效。比如说，通常的胶原和弹性蛋白护肤品无法在真皮层中起作用，因为胶原和弹性蛋白分子过大，不能进入真皮层。因此，事实往往与这类护肤品制造商们所说的恰好相反，他们的产品对于抗皱收效甚微。

（三）皮下组织

皮下组织是皮肤的最内层，位于真皮层之下，主要由脂肪构成，其中最重要的细胞为脂肪细胞。皮下脂肪起绝热和缓冲的作用，避免下层组织受到寒冷和机械的损伤。与毛囊相连的汗腺和微小的肌肉就源于皮下组织。

随着年龄的增长，皮下组织逐渐减少，就会导致面肌松弛和皱纹加深。为了防止这种情况出现，皮肤专家通常的应对措施就是在面部皱纹下注射脂肪（脂肪收集自身体其他部位）。

二、皮肤的类型

人的皮肤各有不同，它的差异如同指纹，是人的形象的重要组成部分。从肌理的特征来看，皮肤大致可以分为五种类型：

1. 中性皮肤

中性皮肤是标准肤型，是理想的皮肤状态。这种皮肤表面柔软、稳定，皮肤组织光滑细嫩，

没有粗大的毛孔或太油腻的部位，弹性好，脸色红润健康，不会出现脉管。外观感觉光滑、新鲜、清洁、不厚不薄，表面偶见斑点，比较白净，是一种能很快调整变化的皮肤。

2. 干性皮肤

干性皮肤的皮脂分泌率降低，皮肤紧绷，呈透明状。由于干燥而不含油脂，如同纸张再现褶皱，一些弯曲部位与重复活动部位特别容易出现皱纹。有些部位比较敏感，毛细血管明显，缺少滋润时会出现皮肤脱屑现象。皮肤表面粗糙，眼部和颈部会出现松弛。

3. 油性皮肤

油性皮肤皮脂分泌过多，皮脂腺管与毛囊增厚变成黑头，毛孔粗大，皮肤呈油光滑亮的状态，有斑点。皮肤比较粗糙，厚而呈现不平衡组织。由于毛孔容易张开，一受到外来刺激，就会长出面疮，变成紫红脸，这种是最容易被感染皮疹、最容易被污染的皮肤。但是，这种皮肤的好处是皱纹不太明显，使人显得年轻。

4. 混合性皮肤

混合性皮肤是干性皮肤与油性皮肤的混合型皮肤，又称为“脂漏性皮肤”。特点是：面部的“T”字形部位，包括前额、鼻部、颏部、颊部区域呈油性，而其他部位却很干燥。混合性皮肤主要是新陈代谢不均衡。

5. 过敏性皮肤

过敏性皮肤又称为“敏感性”皮肤，主要是指当皮肤受到各种刺激如不良反应的化妆品、化学制剂、花粉、某些食品、污染的空气，等等，导致皮肤出现红肿、发痒、脱皮及过敏性皮炎等异常现象。敏感性肌肤可以说是一种不安定的肌肤，是一种随时处在高度警戒中的皮肤。其护理要特别留意。最有效的措施是寻找出过敏诱发因子，避免再接触这种物质。

但是,皮肤的肌理并不是固定不变的,它随着年龄的变化而产生变化。

三、皮肤肌理的改造

皮肤的肌理是天生的,但皮肤是人体的第一道防御线,最容易受到攻击,也最容易自然磨损。所以,皮肤肌理的形成,首先是遗传与生理等内在因素,其次也有风吹日晒、环境污染等外在因素。对皮肤肌理的改造,也要“对症下药”。进行综合性“治理”。

(一) 减少皮肤的皱纹

皱纹并非代表衰老或不美,也不是都可以通过整容或化妆来消除的。皱纹有许多种,大致分为先天性和后天性两类:

先天性皱纹是胎儿时形成,出生之日起伴随一生的,最具代表性的有指纹和掌纹,双眼皮也是其中的一种。这些皱纹根本不需要去消除。

后天性皱纹的生成情况多种多样:

1. 运动纹

脸部皮肤是脸部肌肉的支撑,脸部表现,肌肉不断收缩运动,产生褶皱,久而久之,这些褶皱沟纹的张力逐渐衰退,形成固定的皱纹。运动纹多存在于活动关节或与肌肉相应,如肘纹、腋纹、眉纹等。这类皱纹很难通过整容或美容消除。

2. 生理纹

人体生理变化或生理活动产生的皱纹,如女性的乳房纹、生育纹,或因风吹日晒等环境导致生理变化产生的皱纹等。这种皱纹只要悉心保护皮肤,是可以减轻的。

3. 老化纹

人体皮肤由于衰老老化变质,张力弹性退化,皮下组织和真皮层萎缩,皮层变薄,角质层相对增加,出现皱纹。老化纹遍及全身,是很难靠整容和美容消除的。

4. 年龄纹

随着年龄的增长,皮肤张力弹性逐渐降低,产生皱纹。这种皱纹可以通过护肤来延迟它的出现。

消除皱纹,就是通过神奇的化妆术,将皱纹拉平,或将皱纹掩盖。但这只是暂时的办法。俗话说:“防患于未然。”最好的办法是预防皱纹的出现。

保持心情舒畅,可以使面部皮肤变得滋润;经常在烦恼中生活,会给面部皮肤留下痕迹。所以要防止皱纹过早出现,最好的是精神疗法。乐观开朗是抗皱的良方,幸福感是润肤的灵丹妙药。此外,还要辅之以一些抗皱的具体方法:用护肤品保持皮肤滋润,维持皮肤的水分;不过多地烈日下曝晒;要有充足的睡眠;少吃刺激性食物;适当运动。皱纹是人体衰老的表现,这是不可抗拒的自然规律,我们可能延缓皱纹的出现,却不能不让它出现。

(二) 延缓皮肤的老化

当皮肤外表苍黄而有皱纹,因角质层厚度增加而轻度萎缩,表皮变薄而干燥,肌肉弹性张力消失,结实程度减少而出现松弛时,皮肤就衰老了。

皮肤的衰老,首先由遗传与生理的内在因素造成,烟酒过多、睡眠不足、不当饮食方式等,都可以使皮肤过早衰老。其次皮肤的衰老也有很多外在的因素,演员、节目主持人等,由于工作的需要,经常要进行化妆。化妆品成年累月地刺激皮肤,再加上皮肤护理地不当,也很容易使皮肤过早老化。要延缓皮肤的老化,就要从内、外两方面采取措施。

1. 要养成健康的生活方式

染上烟瘾的人,皮肤会变得干燥,面色发黄,显得憔悴苍老。女子吸烟还会引起月经不

调等症状，如果造成提前闭经，就意味着加速衰老。为了保持皮肤光泽柔润，富有弹性，千万不要养成吸烟的习惯。

2. 要保持充足的水分

水是一个人生存的甘露。一个人的皮肤含有足够的水分，才会有滋润感，水分是细柔鲜嫩皮肤的主要成分。美容离不开水，如果缺水，就会引起皮肤干燥，增添许多皱纹。如果不常喝水，更会引起便秘，而便秘是美容护肤的大敌。为了青春常驻，健康美丽，不妨每天多喝水。只有保持人体充足的水分，皮肤才能柔软滋润。

3. 不要过多地暴露在阳光下

阳光中的紫外线不但可以穿透表皮，而且可以到达真皮，直接影响皮肤细胞的生长。年轻时过度曝晒的人，通常会提早在38~45岁就出现老化现象。皮肤一旦失去弹性，就永远无法还原，可见护肤从年轻时就应开始。如果从20岁便开始保养皮肤，定会推迟皮肤的老化，延长皮肤的青春。

（三）皮肤质地的保养

人的皮肤各有不同，昼夜24小时都在不断地工作着和变化着。它有时暴露在酷暑或严寒中，有时接触油烟和灰尘，不同质地的皮肤产生不同的反应，十分娇嫩敏感。要像对待最心爱的人那样，应该经常地关心它、体贴它、保养好它。早注意比晚注意强，注意比不注意强。

1. 干性皮肤的保养

干性皮肤的特点是皮肤粗糙，干燥而不含油脂，小皱纹引人注目。平日洗脸时要用温水，洗脸后擦上保湿的面霜，吸收空气中的水分，深入表皮，把水分储藏起来，以补充皮肤水分供应的不足。天寒地冻，或在大风、干燥的环境中工作时，干性皮肤的人必须使用保护霜。而烈日炎炎、阳光强烈时，干性皮肤的人切不可曝晒在阳光下，外出时必须涂抹防晒霜来保护自己的皮肤。

护理要点：

（1）清洁。应选用不含碱性物质的柔和、抗敏感洁面产品洗脸，避免抑制皮脂和汗腺的分泌，使皮肤更加干燥；

（2）调理。选择滋润、温和、含有天然植物精华的滋养面膜，每周至少做一次；

（3）补水。在皮肤还滋润时，选择滋养成分高的温和产品，以迅速补充水分脂膜、平衡酸碱值、实现皮肤的水油平衡；

（4）日常保养。注意皮肤表层的水脂质膜的修复和加强，选择成分足、质量好、添加保温成分、防护性能强的润肤产品；

（5）特别保养。眼部的肌肤最为薄弱，容易产生皱纹、眼袋，需要特别护理。

2. 油性皮肤

油性皮肤的特点是肤纹粗，毛孔容易张开，受外来刺激容易感染，所以清洁是至关重要的。只有油性皮肤才需要在24小时之内至少清洗面部两次以上，早上洗脸，睡前净面。在选用化妆品时，要注意用适合油性皮肤的化妆品。

护理要点：

（1）清洁。油性皮肤保养的关键是保持皮肤的清洁。为了将分泌的油脂清洗干净，建议应选择洁净力强的洗面乳，一方面能清除油脂，一方面能调整肌肤酸碱值。洗脸时，将洗面乳放在掌心上搓揉起泡，再仔细清洁T字部位，尤其是鼻翼两侧等皮脂分泌较旺盛的部位，长痘的地方，则用泡沫轻轻地划圈，然后用清水反复冲洗20次以上才行。

（2）控油。洗脸后，可拍以收敛性化妆水，以抑制油脂的分泌，尽量不用油性化妆品。晚上洁面后，也可适当地按摩，以改善皮肤的血液循环，调整皮肤的生理功能。

（3）调理。每周可做一次薰面、按摩、倒

美容与化妆

膜,以达到彻底清洁皮肤毛孔的目的。面部出现感染、痤疮等疾患,应及早治疗、以免病情加重,损害扩大,愈后留下疤痕及色素沉着。油性皮肤的人在秋冬干燥季节也可适当地选用乳液及营养霜。

(4) 日常保养。入睡前最好不用护肤品,以保持皮肤的正常排泄通畅。饮食上要注意少食含脂肪、糖类高的食物,忌过食烟酒及辛辣食物、应多食水果蔬菜,保持大便通畅,以改善皮肤的油腻粗糙感。夏季油性皮肤的保养是最为主要的。首先增加清洁皮肤的次数,每天为2~3次。每周使用一次磨砂膏以进行更深层的清洁,以免过多的皮脂,汗液堵住毛孔。另外,外出时要在面部、手臂涂抹防晒霜、防晒油等,以减轻紫外线照射,防止皮肤被晒黑。应戴遮阳帽、遮阳伞、墨镜,以免紫外线刺伤皮肤和眼睛。最后还要注意调节室内的温度,避免过多出汗。多使用含油少、水质的化妆品。

3. 混合性的皮肤

混合性的皮肤,脸颊部位和嘴唇两边是干燥的,额头鼻子是油油的,下额处也会经常起小的粉刺,且毛孔粗大。所以,做清洁型保养时要顾及干燥的部分,做滋润型保养时则要顾及较油的部分,这样对皮肤一单一分式虽好保养,却无法完全照顾到混合性皮肤的特点。而且,混合性皮肤的状况并不是非常稳定的,有时很干燥,有时会使皮脂分泌旺盛,所以在每天例行保养中,最好是根据当天的皮肤状况去改变保养的方法。

护理要点:

(1) 每天清洁皮肤时,在出油的部位多洗一次,在出油的地方,3天可以用磨砂膏进行一次深层清洁,(去除角质)。

(2) 定期给予肌肤大扫除,敷脸、在敷脸的时候一定要分区做面膜,T字部位用清爽的面

膜,干燥部位用保湿、营养面膜。

(3) 在日常保养时,要加强保湿工作,不要涂油腻的保养品。

(4) 干燥的部分要着重保湿,用热敷促进新陈代谢,做化妆水,保湿乳液加强保湿,以补足水分。不要一股脑地整脸使用同一种护肤品,造成油的更油,干燥的地方还是老样子。其实彻底地清洁和保湿对于出油及粉刺部位才是最正确的保养。

4. 过敏性皮肤

过敏性皮肤的护理,对经常需要化妆的人来说,显得格外重要。过敏性皮肤常因气候的冷暖、阳光的曝晒、食物的不适、环境的污染等引起皮炎。皮肤比较脆弱、提高它的抵抗力是第一需要。最好每天进行一次冷热疗法,经常做脸部按摩与敷面膜。过敏性皮肤容易受刺激,引起不良反应,使用化妆品一定要慎重。化妆品中的香料常引起过敏反应,应避免使用香味重的、油性的化妆品。多吃一些水果、蔬菜,少吃鱼虾、牛羊肉等食品。

护理要点:

(1) 生活要有规律,保持充足的睡眠。

(2) 皮肤要保持清洁,经常用冷水洗脸。

(3) 要保持皮肤吸收充足的水分,避免炎热引起的皮肤干燥。

(4) 避免过度的日晒,否则会引起皮肤受到灼伤,出现红斑、发黑、脱皮等过敏现象。

(5) 选用敏感系列护肤品,如:冷膜、敏感面霜、细胞乳液霜等,以镇静皮下神经丛。

(6) 使用同一牌子化妆品,选择不含浓烈香味、不含酒精等刺激性的化妆品。

(7) 选用特效的敏感精华素,使皮肤增加纤维组织,使薄弱的皮肤得以改善。

(8) 尽量不化浓妆,如果出现皮肤过敏

后，要立即停止使用任何化妆品，对皮肤进行观察和保养护理。

5. 中性皮肤

中性皮肤是标准肤型，护理也比较简便，根据皮肤的状态做好基础护理就可以。

护理要点：

清洁皮肤是护理中性皮肤的重要方面。中性皮肤能够很快地调整变化，最好一年四季分别选用不同的化妆品。中性皮肤平时只需要注意油分和水分的调理，使其达到平衡。平时使用爽肤水、乳液、眼霜应选用含油分不多的产品。春天和夏天应进行毛孔护理，适合选用清爽化妆水与乳液；秋天和冬天应注意保湿和眼部护理，可选用营养价值较高的面霜，并用面膜敷面。

四、皮肤护理的基本程序

完整的皮肤护理步骤包括：清洁—调整皮肤纹理—爽肤—均衡滋润—保护。

（一）第一步：清洁

1. 清洁的作用

皮肤清洁是保养最重要的基础，它包含卸妆和日常的洁面，通常先卸妆再洁面。每天早、晚各一次的清洁工作，可以温和并彻底地卸除你脸上的化妆品和油脂及污垢。

2. 清洁的手法（见图2.2）

用指腹由下往上，由内往外（不要用力搓洗），避开眼周，然后用清水（最好是温水）冲洗，配合用滋润的美容纸巾擦拭干净。

3. 卸 妆

卸妆是清洁之前重要的一步，卸除脸部的彩妆时，要注意眼部和唇部是脸部皮肤最娇嫩的地方，要给予特别的护理。

4. 选择适当的洁面产品很重要

（1）如果皮肤没有清洁干净，不仅护肤品

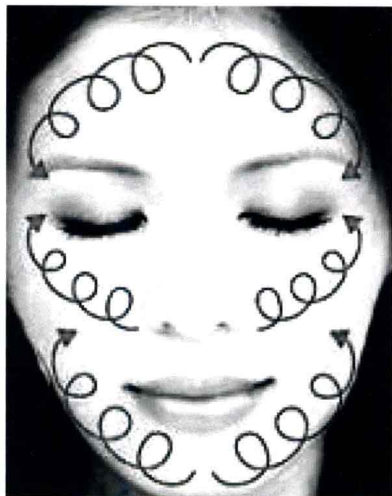


图2.2 清洁的手法

不易吸收，而且长此以往，肤色会晦暗，毛孔阻塞，易滋生白头，黑头和粉刺。

（2）但如果过度清洁易造成水分流失，皮肤干燥，甚至敏感。

（3）适合自己肤质的洁面产品，应该是用后觉得干净，但洗后又不觉得紧绷的洁面产品。

5. 洁面产品分为乳液型的和泡沫型

（1）乳液型：质地如乳液一般，含适量油份，适合干性肌肤，中性肌肤，混合性肌肤，秋冬季节和干燥的环境。

（2）泡沫型：能和水调出泡沫的洁面乳，清洁效果更强，适合油性肌肤。混合性肌肤，中性肌肤在夏季或湿热的环境也适合使用。泡沫型洁面乳，一定要先加水调和，揉出泡沫，再用于湿润的脸部。

6. 眼部清洁

眼部肌肤和眼球都非常娇嫩，而同时眼部彩妆度比较防水，非常顽固，所以要用专门的眼部卸妆液，可以温和同时又彻底地卸除眼部彩妆，丝毫不刺激眼部。

7. 唇部清洁

将卸妆液倒在化妆棉上，在上唇向下抹，在下唇向上抹，最后轻轻抹掉所有的彩妆痕迹。